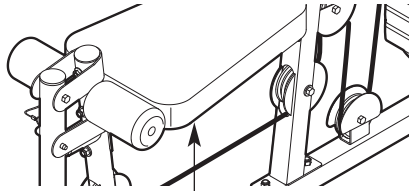


# WEIDER® 1200

N° du Modèle WECCSY1955.0

N° de Série \_\_\_\_\_

Ecrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour référence future.



Autocollant du N° de Série  
(sous le siège)

## QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, **VEUILLEZ-NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.**

**APPUYEZ SANS FRAIS:**

**1-888-936-4266**

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés).

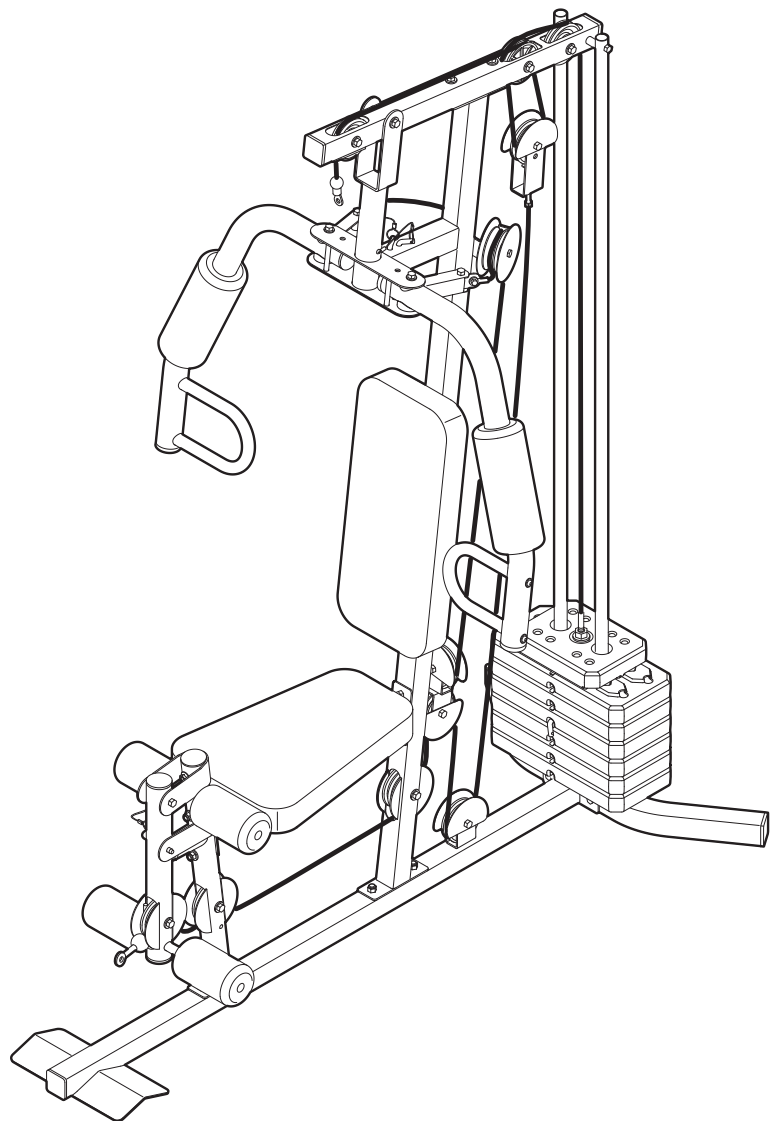
**OU PAR COURRIEL:**

**customerservice@iconcanada.ca**

## ⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

## MANUEL DE L'UTILISATEUR



**Notre site internet**

**[www.weiderfitness.com](http://www.weiderfitness.com)**

# TABLE DES MATIÈRES

|                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT | 2             |
| PRÉCAUTIONS IMPORTANTES                      | 3             |
| AVANT DE COMMENCER                           | 4             |
| ASSEMBLAGE                                   | 5             |
| RÉGLAGES                                     | 16            |
| TABEAU DE RÉSISTANCE DES POIDS               | 18            |
| DIAGRAMME DES CÂBLES                         | 19            |
| ENTRETIEN                                    | 20            |
| CONSEILS POUR L'EXERCICE                     | 21            |
| POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE        | Dernière Page |
| GARANTIE LIMITÉE                             | Dernière Page |

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES, et un LISTE DES PIÈCES/SCHÈMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever le TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et le LISTE DES PIÈCES/SCHÈMA DÉTAILLÉ des pièces du manuel avant de commencer l'assemblage.

## EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés sur cette page sont collés aux endroits indiqués. Si un autocollant est manquant ou illisible, appelez le numéro de téléphone sur la page de couverture de ce manuel, et commandez un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué. Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.

### ⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.

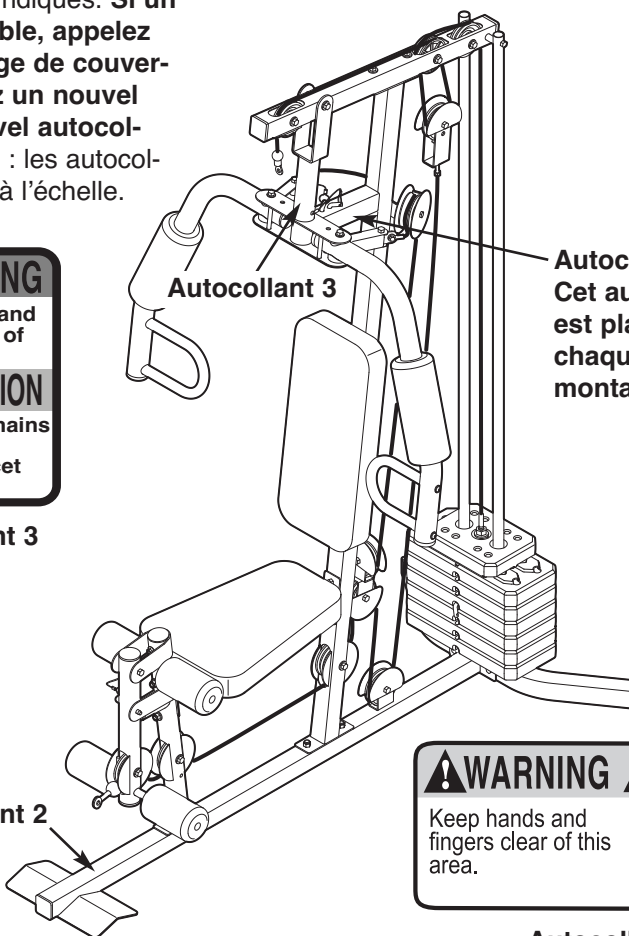
### ⚠ ATTENTION

- Un mauvais usage de ce produit peut causer de sérieuses blessures.
- Lisez le livret d'instructions et suivez les conseils de sécurité importants.
- Gardez les enfants éloignés en tout temps.
- Remplacer l'étiquette si celle-ci est endommagée, illisible ou enlevée.

**Autocollant 2**



**Autocollant 3**



**Autocollant 1—**  
Cet autocollant est placé de chaque côté du montant



**Autocollant 1**

# PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

**⚠ AVERTISSEMENT :** afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les précautions importantes suivantes avant d'utiliser l'appareil de musculation.

1. Lisez toutes les instructions contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur l'appareil de musculation avant d'utiliser celui-ci. Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.
3. L'appareil de musculation est conçu pour une utilisation privée. L'appareil de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.
4. Utilisez et gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil de musculation sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour vous permettre de monter, descendre et d'utiliser facilement l'appareil de musculation.
5. Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.
6. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.
7. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
8. L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 136 kg.
9. N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles.
10. Attachez toujours la pile de poids avec la goupille de verrouillage et le cadenas quand vous avez terminé vos exercices pour éviter une utilisation non-autorisée de l'appareil de musculation (voir VERROUILLER UNE PILE DE POIDS à la page 17).
11. Assurez-vous que les câbles sont toujours bien enroulés dans les poulies. Si les câbles se plient alors que vous vous entraînez, arrêtez immédiatement et vérifiez que les câbles sont bien enroulés dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.
12. L'appareil de musculation est conçu pour n'être utilisé qu'avec les poids inclus. N'utilisez pas l'appareil de musculation avec des haltères ou tout autre type de poids dans le but d'accroître la résistance.
13. N'utilisez pas le système de musculation si le poids supérieur n'est pas posé sur la pile de poids.
14. Placez-vous toujours sur les plaques des pieds lorsque vous faites des exercices qui pourraient faire basculer l'appareil de musculation.
15. Ne lâchez jamais les bras, le levier pour jambes, la barre des latéraux, ou la poignée lorsque les poids sont soulevés ; les poids retomberaient violemment.
16. Décrochez la barre des latéraux de son support chaque fois que vous ne vous en servez pas.
17. Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites aussitôt des exercices de retour à la normale.

**⚠ AVERTISSEMENT :** consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes ayant déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

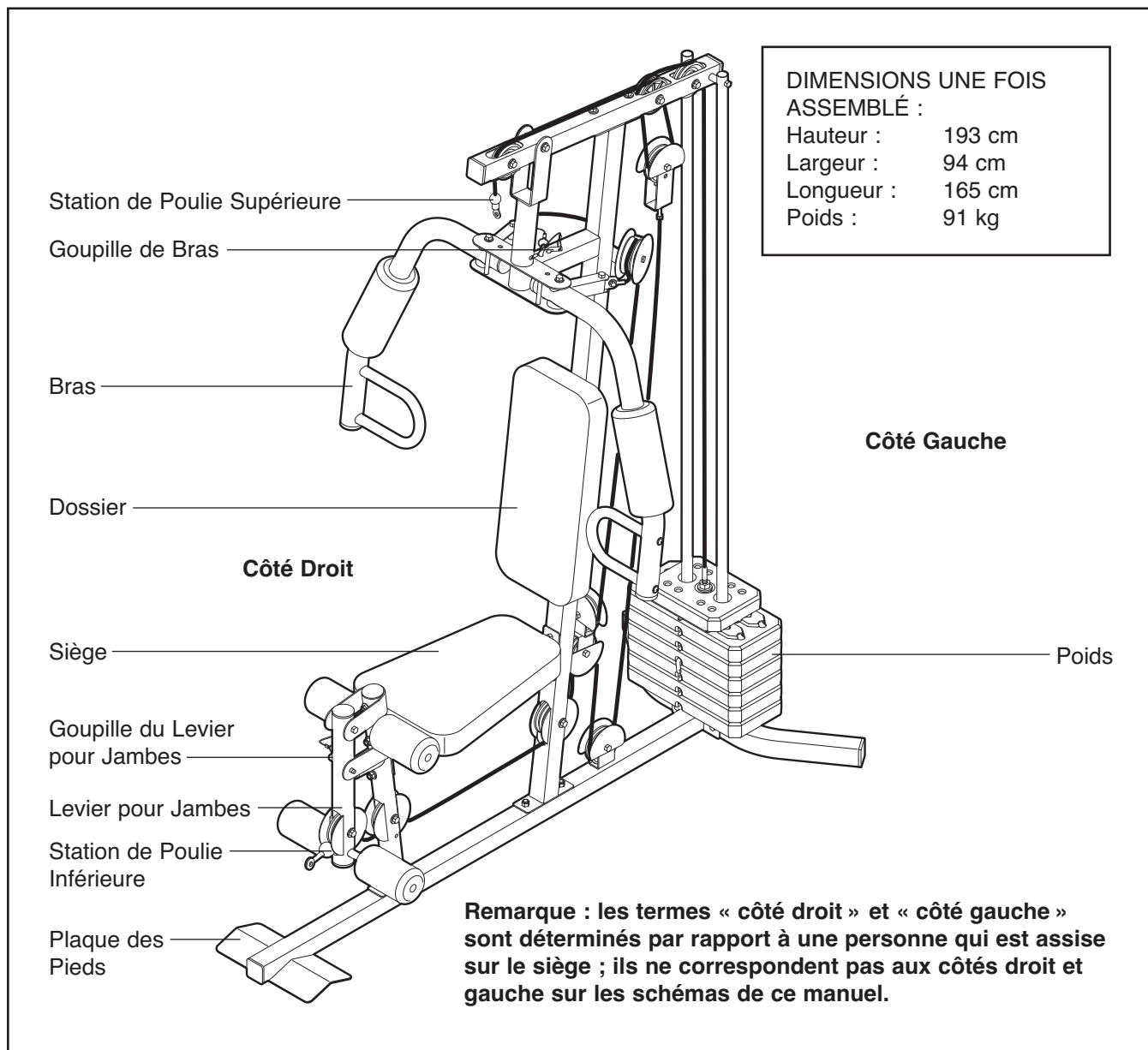
# AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER® PRO 1200 appareil de musculation. L'appareil de musculation offre un éventail impressionnant de stations d'exercices conçues pour développer chaque groupe majeur de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre système cardiovasculaire, le système de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

**Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation.** Si vous avez des questions supplémentaires à après avoir lu ce manuel,

référez-vous à la couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour que nous puissions mieux vous assister lors de votre appel, veuillez noter le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle est le WESY1955.0. Le numéro de série se trouve sur l'appareil de musculation (voir la page de couverture pour son emplacement).

Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.



# ASSEMBLAGE

## Facilitez-vous la Tâche

Le contenu de ce manuel est conçu pour que l'appareil de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, il est important de lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il ne vous en faudra pour la lire.**

## L'Assemblage Requièrre Deux Personnes

Pour plus de facilité et de sécurité, assemblez l'appareil de musculation avec l'aide d'une deuxième personne.

## Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

L'assemblage de l'appareil de musculation peut nécessiter plusieurs heures. En décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pourriez, par exemple, prévoir d'assembler l'appareil de musculation

## Sélectionnez un Emplacement pour votre appareil de musculation

De par sa taille et son poids, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation alors que vous l'assemblez.

## Comment Déballez le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus de l'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac des pièces correspondant à cette étape.** Placez toutes les pièces de l'appareil de musculation sur une surface dégagée et enlevez les

emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé l'assemblage de tout l'appareil.

**Les clés hexagonales** , **graisse, et les outils suivants (non-inclus) sont nécessaires à l'assemblage :**

• deux clés à molette



• un tournevis plat



• un tournevis cruciforme



• un maillet en caoutchouc



• D'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif transparent ou pour peinture.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

## Identification des Pièces

Référez-vous au **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** au centre de ce manuel pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage.

**Remarque : certaines pièces peuvent être pré-assemblées. Si l'une des pièces n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas déjà assemblée.**

## Orientation des Pièces

Lorsque vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme illustré sur les schémas.

## Serrer les Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

## Des Questions ?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

## Les Quatre Étapes de l'Assemblage

**L'Assemblage du Cadre**—Vous commencerez par l'assemblage de la base et des montants verticaux qui forment la structure de l'appareil.

**L'Assemblage des Bras**—Durant cette section de l'assemblage, vous assemblerez les bras et les pièces mobiles.

**L'Assemblage des Câbles**—Durant cette section de l'assemblage, vous assemblerez le système de câblage et des poulies qui sert à relier les bras à la pile de poids.

**L'Assemblage du Siège**—Durant cette section finale de l'assemblage, vous assemblerez les sièges, les dossiers et d'autres pièces.

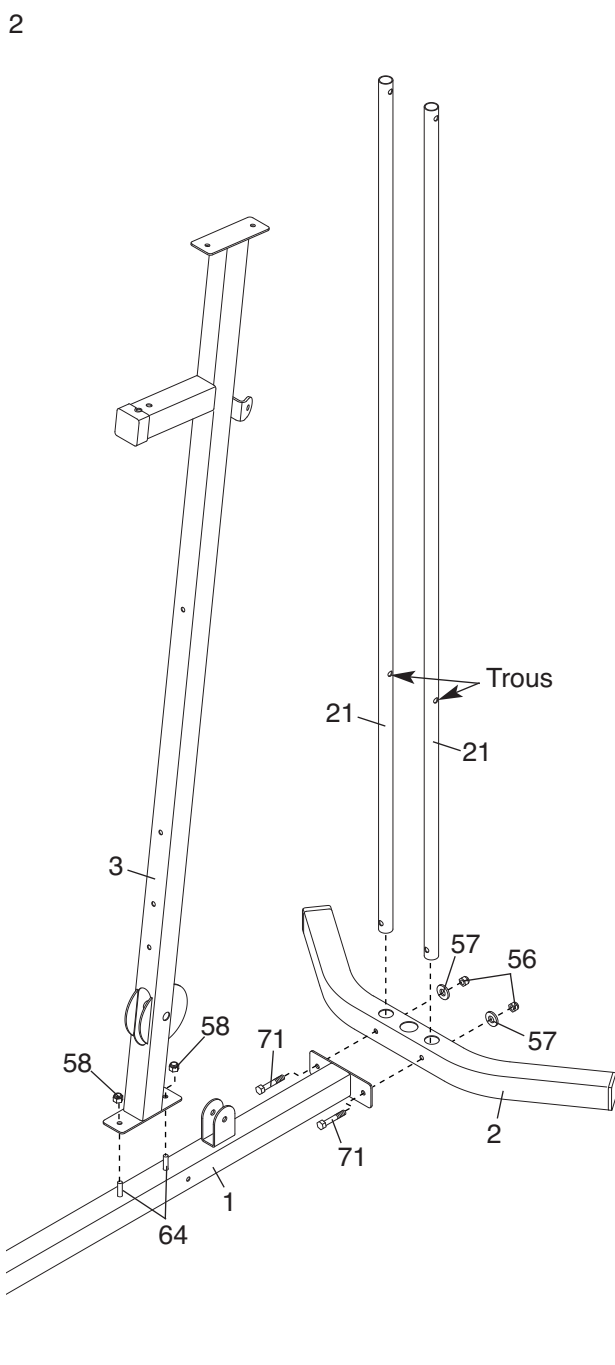
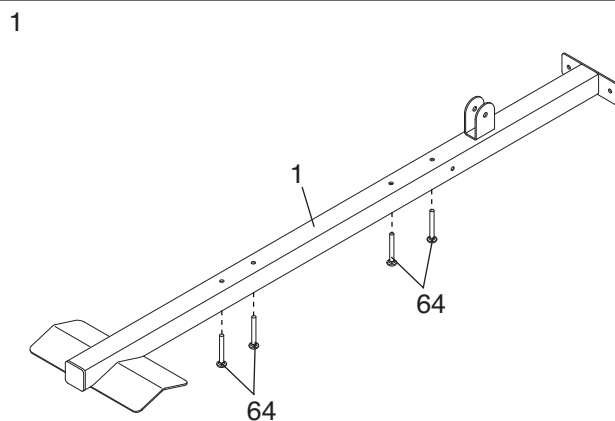
# Assemblage du Cadre

1. Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir bien compris toute l'information en encadré en haut de la page 5. Référez-vous au **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** au centre de ce manuel pour vous aider à identifier les petites pièces.

Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) dans la Base (1). **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les maintenir en place.**

2. Attachez la Base (1) et deux Guides de Poids (21) sur le Stabilisateur (2) à l'aide de deux Boulons de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les trous indiqués sur les Guides de Poids sont plus près du bas. Vissez complètement les Écrous de Verrouillage.**

Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) indiqués et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**



3. Attachez la Jambe Avant (7) à la Base (1), à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 63mm (64) indiqués et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas les Écrous de Verrouillage tout de suite.**

Attachez l'Amortisseur de la Jambe (60) sur la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm (69) et d'une Rondelle de M4 (33). **Assurez-vous que le bout de l'Amortisseur pointe vers le haut.**

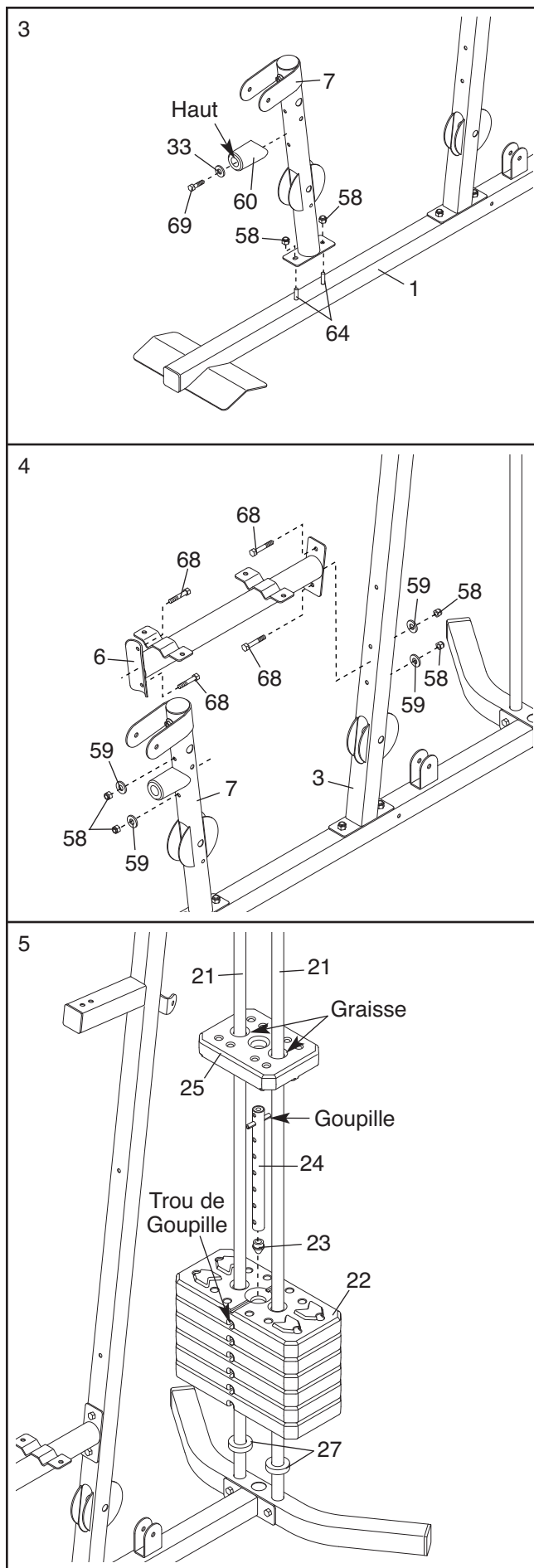
4. Attachez le Cadre du Siège (6) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 65mm (68), deux Rondelles de M8 (59), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage.**

**Attachez le Cadre du Siège (6) à la Jambe Avant (7) de la même façon.**

5. Glissez les deux Amortisseurs de Poids (27) sur les Guides de Poids (21). Orientez les six Poids (22) avec les trous de la goupille en bas, comme sur le schéma. Glissez les Poids sur les Guides de Poids.

Insérez l'Embout du Tube de Poids (23) dans le Tube de Poids (24). Enfoncez le Tube de Poids dans les six Poids (22). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est placée comme sur le schéma.**

Lubrifiez les trous indiqués sur le Poids Supérieur (25) avec le sachet de graisse inclus. Glissez le Poids Supérieur sur les Guides de Poids (21).

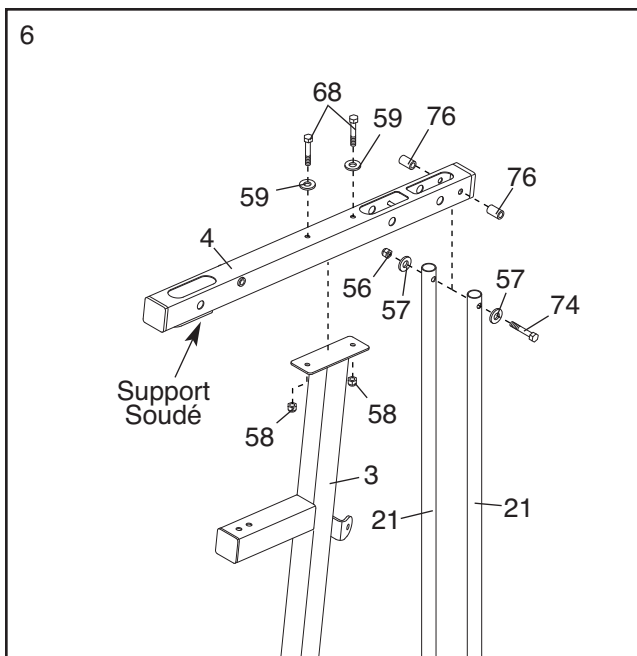


6. Orientez le Cadre Supérieur (4) avec le support soudé en bas.

Attachez le Cadre Supérieur (4) sur le Montant (3) à l'aide de deux Boulons de M8 x 65mm (68), deux Rondelles de M8 (59), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Ne serrez pas encore complètement les Écrous.**

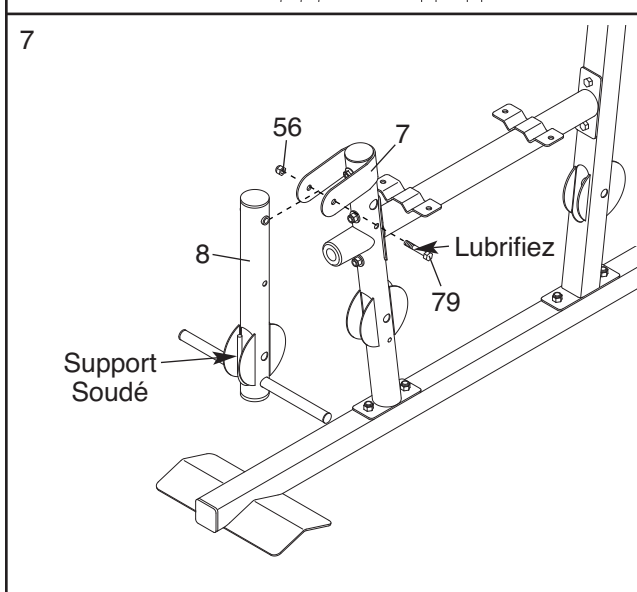
Attachez le Cadre Supérieur (4) entre les Guides de Poids (21) à l'aide d'un Boulon de M10 x 155mm (74), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 19mm (76), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

**Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (58) utilisés lors des étapes 2 à 6.**



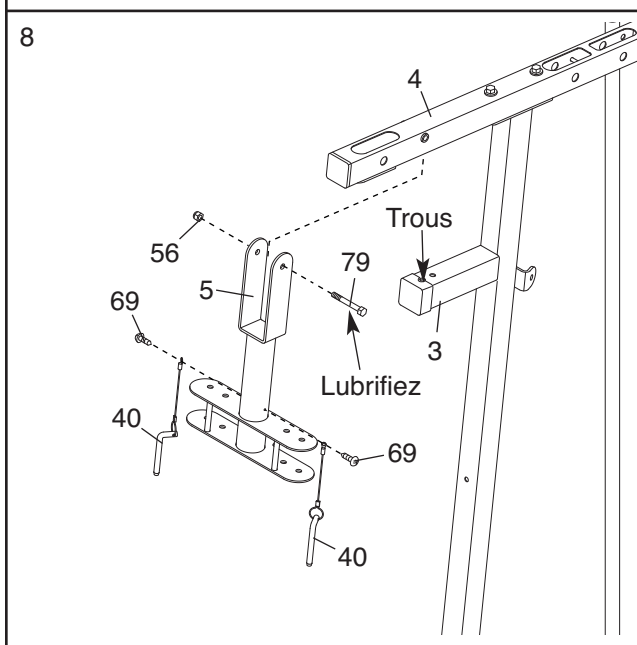
## Assemblage des Bras

7. Enduisez de graisse un Boulon de M10 x 77mm (79). Orientez le Levier pour Jambes (8) avec le support soudé sur le côté indiqué. Attachez le Levier pour Jambes sur la Jambe Avant (7) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**



8. Enduisez de graisse un Boulon de M10 x 77mm (79). Attachez le Cadre Pivotant (5) sur le Cadre Supérieur (4) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Cadre Pivotant doit pouvoir pivoter facilement.**

Attachez les deux Goupilles de Bras (40) sur le Cadre Pivotant (5) à l'aide de deux Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm (69). Insérez les Goupilles de Bras dans les deux trous sur le Montant (3).



9. Enduisez de graisse un Boulon de M10 x 51mm (66). Attachez un Pivot du Câble (39) sur le Bras Gauche (10) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Pivot du Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

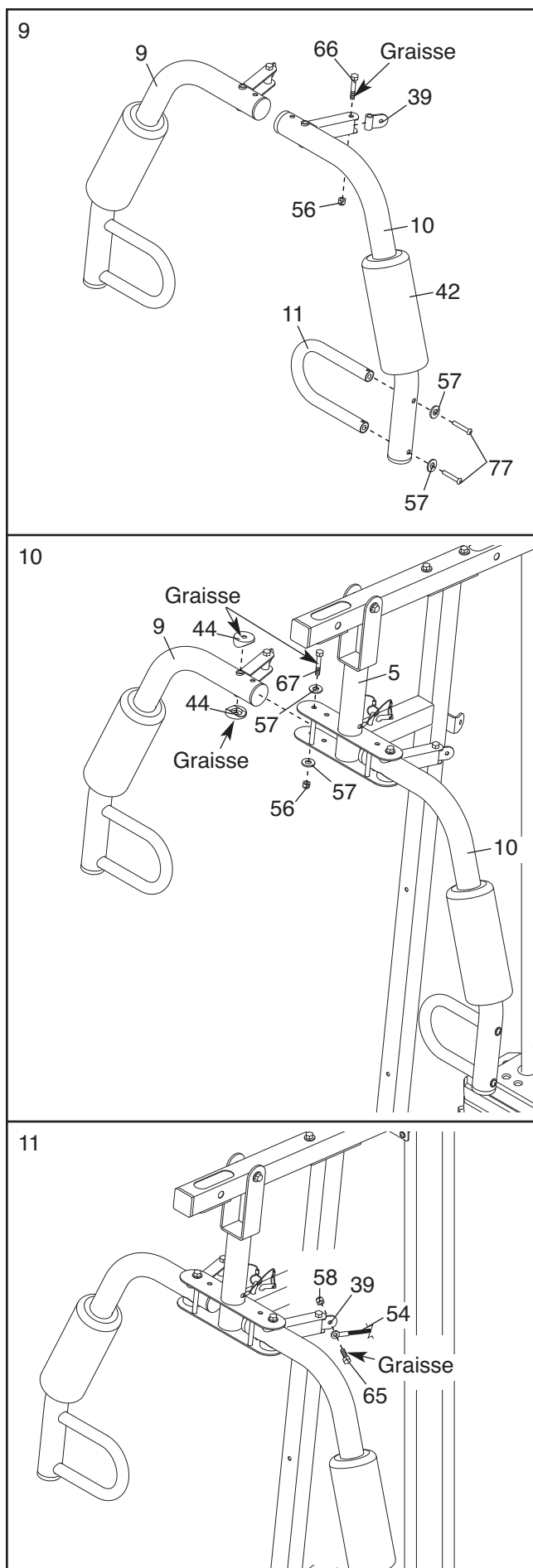
Humidifiez l'intérieur d'un Grand Coussin en Mousse (42) avec de l'eau savonneuse. Glissez le Grand Coussin en Mousse sur le Bras Gauche (10).

Attachez une Poignée (11) sur le Bras Gauche (10) à l'aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 25mm (77) et deux Rondelles de M10 (57).

**Assemblez le Bras Droit (9) de la même manière.**

10. Enduisez de graisse un Boulon de M10 x 85mm (67) et deux Bagues du Bras (44). Attachez le Bras Droit (9) sur le Cadre Pivotant (5) à l'aide du Boulon, de deux Rondelles de M10 (57), des deux Bagues du Bras et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage ; le Bras doit pouvoir pivoter facilement.**

**Attachez le Bras Gauche (10) au Cadre Pivotant (5) de la même manière.**

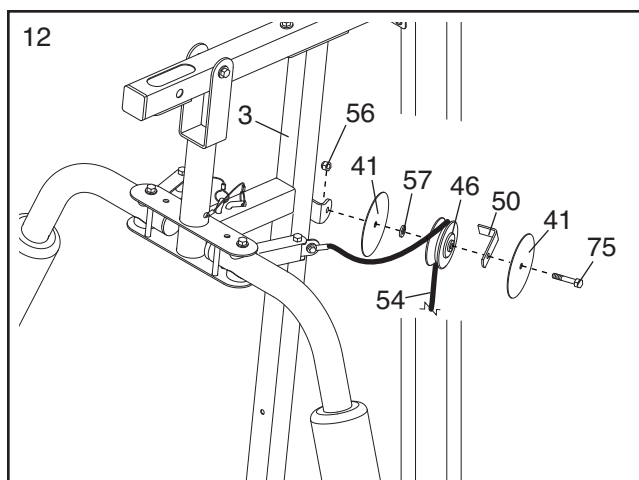


## Assemblage des Câbles

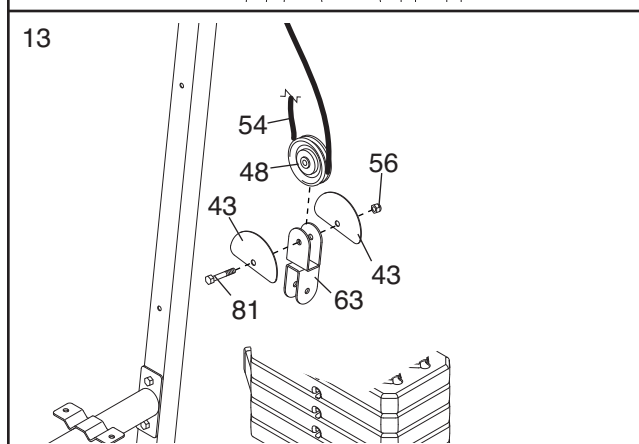
11. Reportez-vous aux **DIAGRAMME DES CÂBLES** à la page 19, au fur et à mesure que vous assemblez les câbles, afin de les identifier.

**Localisez le Câble du Bras (54).** Enduisez de graisse un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65). Attachez le Câble sur le Pivot du Câble (39) à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Assurez-vous que le bout du Câble pivote facilement grâce au Boulon à Épaulement.**

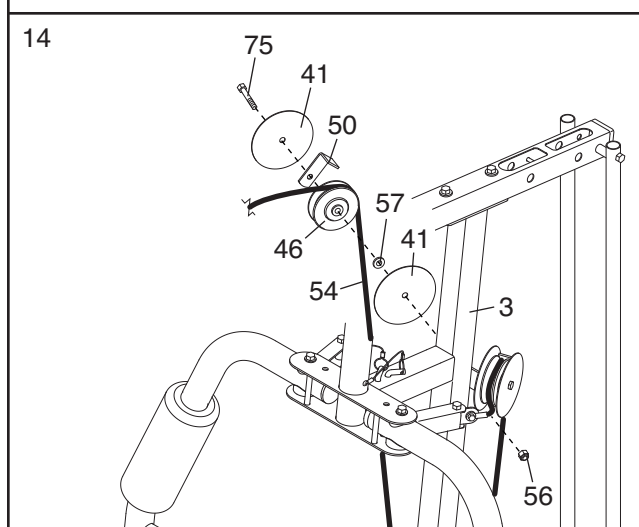
12. Enroulez le Câble du Bras (54) autour d'une Poulie en « V » (46). Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protège-doigts Entiers (41), et une Rondelle de M10 (57) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie en « V ».**



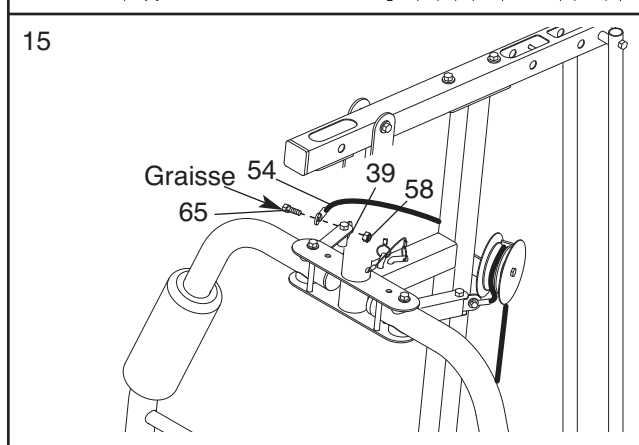
13. Enroulez le Câble du Bras (54) autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Protège-doigts (43) sur le Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Protège-doigts sont sur le côté extérieur du Support en « U », comme sur le schéma.**



14. Enrouler le Câble du Bras (54) autour d'une Poulie en « V » (46). Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (50), deux Protège-doigts Entiers (41), et une Rondelle de M10 (57) sur le Montant (3) à l'aide d'un Boulon de M10 x 63mm (75) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie en « V ».**

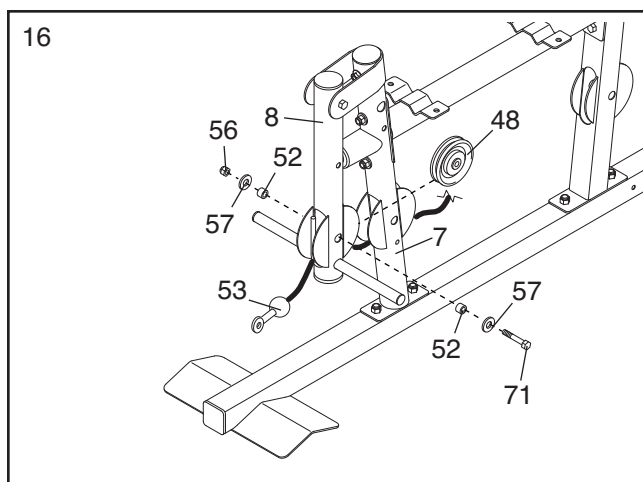


15. Enduisez de graisse un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (65). Attachez le Câble du Bras (54) sur le Pivot du Câble (39) indiqué à l'aide du Boulon et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Assurez-vous que le bout du câble pivote facilement avec le Boulon à Épaulement.**

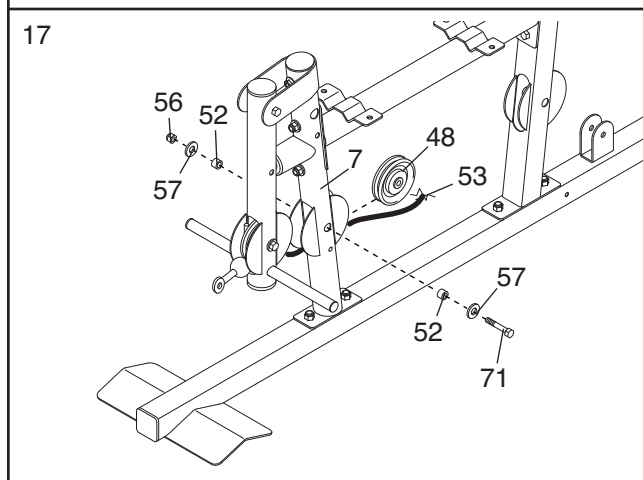


16. **Localisez le Câble Inférieur (53).** Faites passer le Câble dans Levier pour Jambes (8) et la Jambe Avant (7).

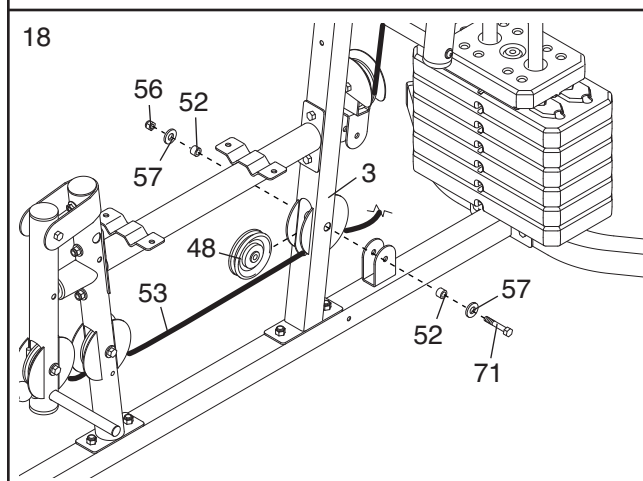
Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur du Levier pour Jambes (8), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 12mm (52), un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



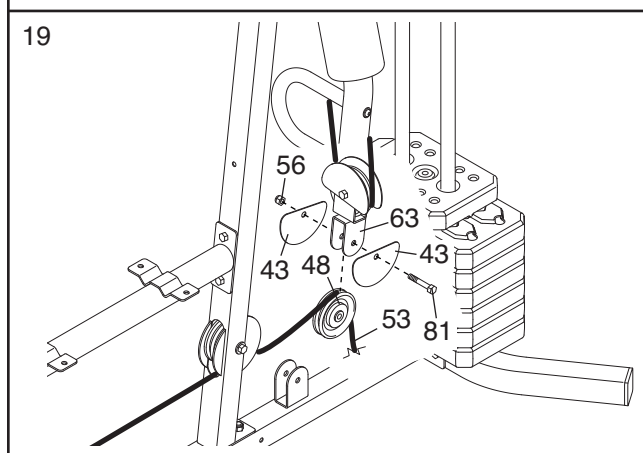
17. Attachez une Poulie de 90mm (48) à l'intérieur de la Jambe Avant (7), au-dessus du Câble Inférieur (53), à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 12mm (52), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



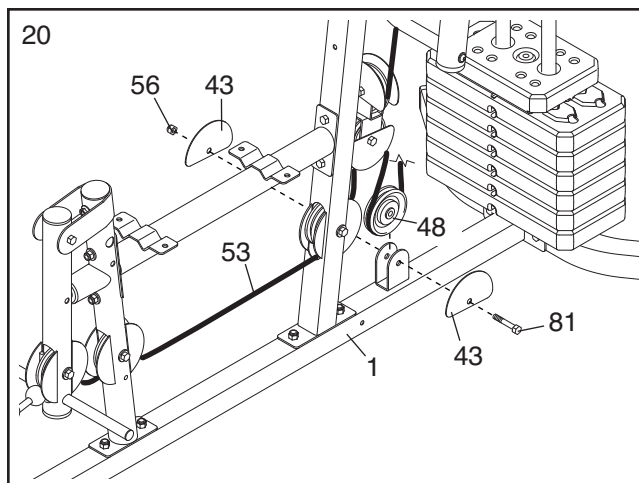
18. Enroulez le Câble Inférieur (53) autour d'une Poulie de 90mm (48) puis, enfilez-le dans le Montant (3). Attachez la Poulie à l'intérieur du Montant à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espacement de 12mm (52), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



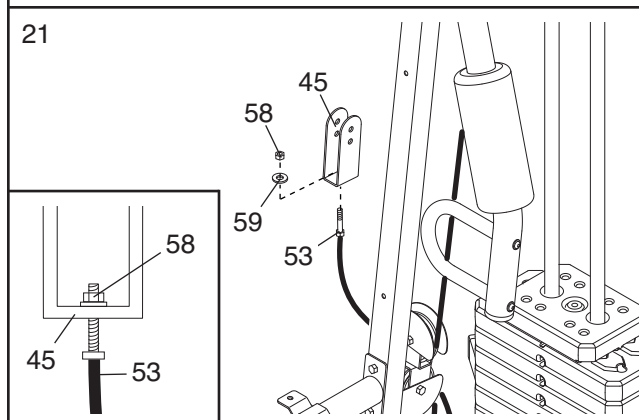
19. Enroulez le Câble Inférieur (53) autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Protège-doigts (43) sur le Double Support en « U » (63) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Protège-doigts sont sur le côté extérieur du Support en « U », comme sur le schéma.**



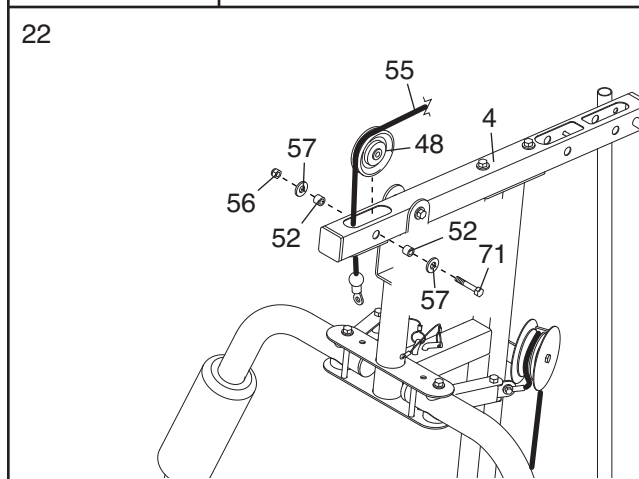
20. Enroulez le Câble Inférieur (53) autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Protège-doigts (43) sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 46mm (81) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Assurez-vous que les Protège-doigts sont à l'extérieur du support, comme sur le schéma.**



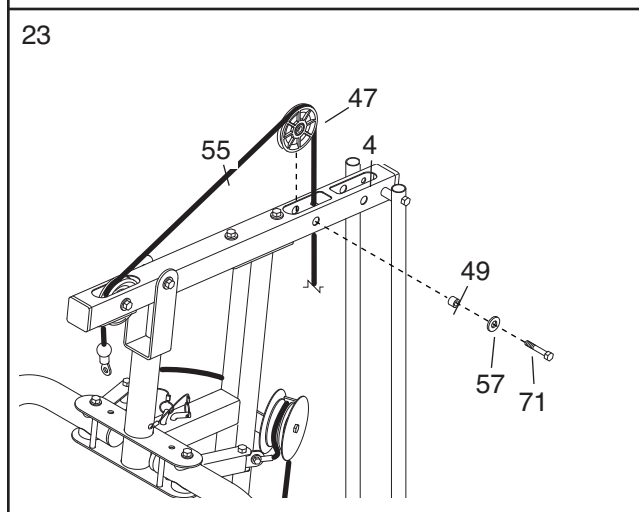
21. Attachez le Câble Inférieur (53) sur le Support en « U » (45) à l'aide d'une Rondelle de M8 (59) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58). **Référez-vous au schéma en encadré. Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; il devrait être vissé sur une extrémité du Câble de manière à ce que seuls deux filets soient visibles au-dessus de l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**



22. **Localisez le Câble Supérieur (55).** Enfilez le Câble vers le haut dans le Cadre Supérieur (4) puis autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

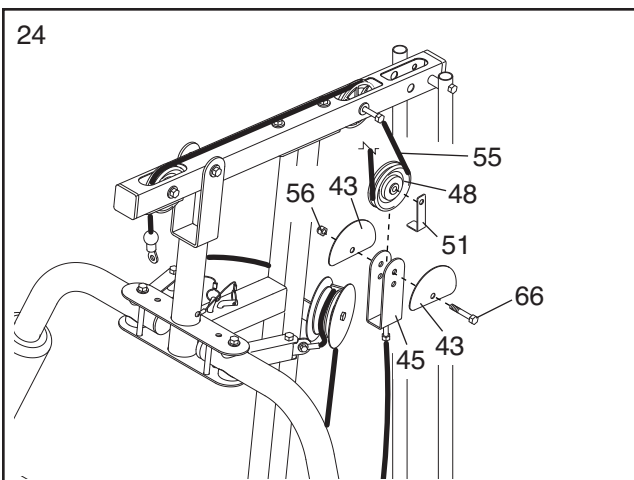


23. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie Étroite de 90mm (47) puis, enfilez-le vers le bas dans le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), une Rondelle de M10 (57), et une Bague d'Espaceur de 11mm (49). **Assurez-vous que la Poulie ne tombe pas du Cadre Supérieur quand vous effectuez les étapes 24 et 26.**

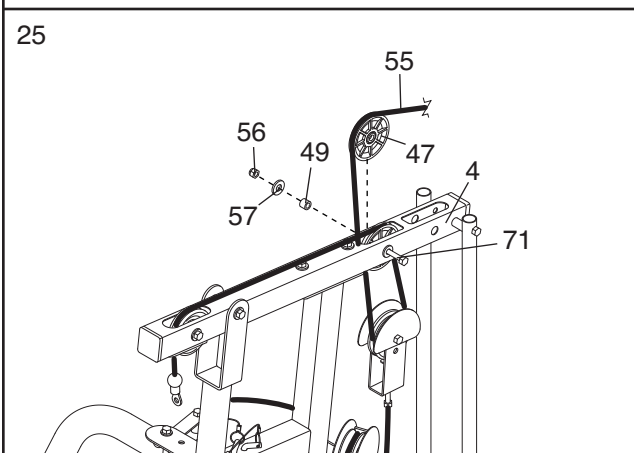


24. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie, un Arrêt de Câble (51) et deux Demi Protège-doigts (43) sur le trou supérieur sur le Support en « U » (45) à l'aide d'un Boulon de M10 x 51mm (66) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

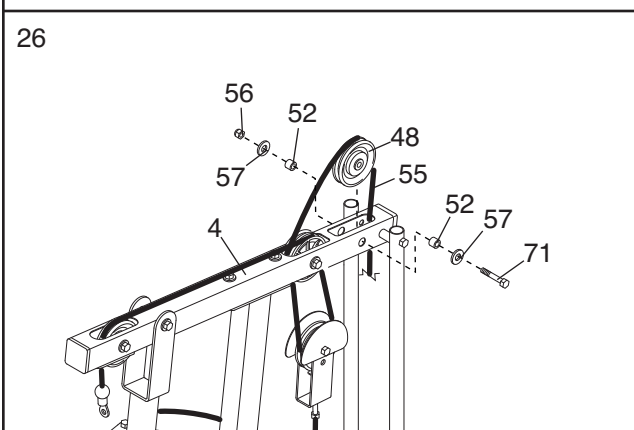
**Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est placé de manière à maintenir le Câble dans la rainure de la Poulie, et que les Protège-doigts sont placés à l'extérieur du Support en « U ».**



25. Faites passer le Câble Supérieur (55) verticalement à travers le Cadre Supérieur (4) et par-dessus une Poulie Étroite de 90mm (47). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide du Boulon de M10 x 67mm (71) utilisé lors de l'étape 23, une Bague d'Espaceur de 11mm (49), une Rondelle de M10 (57) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).

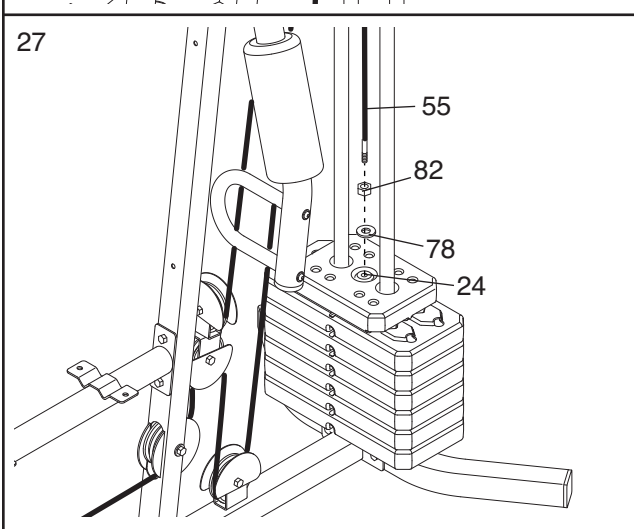


26. Enroulez le Câble Supérieur (55) autour d'une Poulie de 90mm (48) puis, enfillez-le vers le bas dans le Cadre Supérieur (4). Attachez la Poulie à l'intérieur du Cadre Supérieur à l'aide d'un Boulon de M10 x 67mm (71), deux Rondelles de M10 (57), deux Bagues d'Espaceur de 12mm (52), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56).



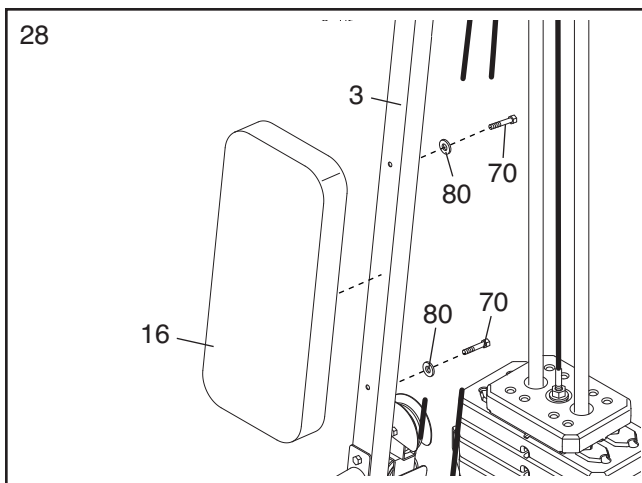
27. Vissez complètement un Écrou de M12 (82) dans le Câble Supérieur (55). Placez une Grande Rondelle (78) dans la partie supérieure du Tube de Poids (24).

Serrez le Câble Supérieur (55) dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu dans les câbles. Serrez l'Écrou de M12 (82) contre la Rondelle Grande (78).

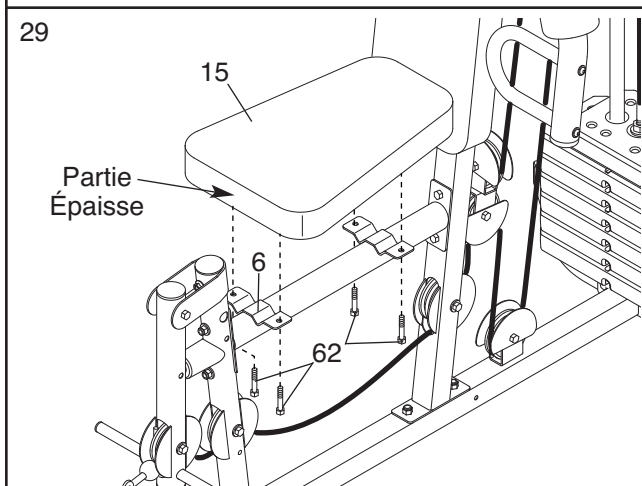


## Assemblage du Siège

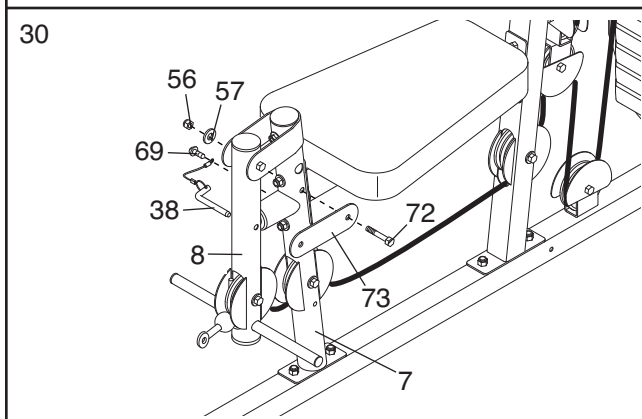
28. Attachez le Dossier (16) sur le Montant (3) à l'aide de deux Vis de M6 x 63mm (70) et deux Rondelles de M6 (80).



29. Attachez le Siège (15) sur le Cadre du Siège (6) à l'aide de quatre Vis de M6 x 16mm (62), comme sur le schéma.

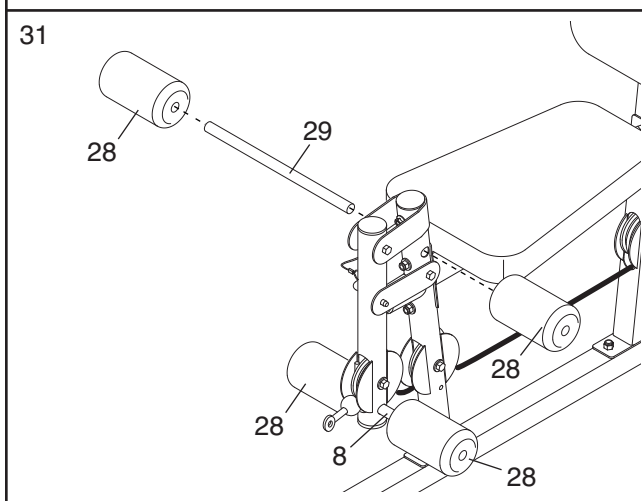


30. Attachez la Plaque de Verrouillage (73) sur la Jambe Avant (7) à l'aide d'un Boulon de M10 x 70mm (72), une Rondelle de M10 (57), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56). **Ne serrez pas excessivement l'Écrou de Verrouillage en Nylon ; la Plaque de Verrouillage doit pouvoir pivoter facilement.**



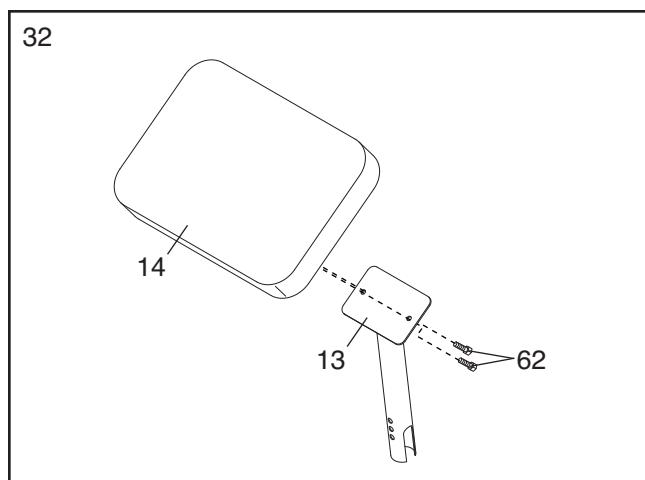
Attachez la Goupille du Levier pour Jambes (38) sur la Jambe Avant (7) à l'aide d'une Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm (69). Enfoncez la Goupille du Levier pour Jambes dans le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).

31. Insérez le Tube du Coussin (29) dans la Jambe Avant (7). Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur les extrémités du Tube du Coussin.



Glissez deux Petits Coussins en Mousse (28) sur le Levier pour Jambes (8).

32. Dirigez le Coussin de Flexion (14) de façon à ce que les trous à l'arrière soient situés vers le bord inférieur. Attachez le Coussin de Flexion au Montant de Flexion (13) à l'aide de deux Vis de M6 x 16mm (62).



33. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page suivante.

Avant de commencer à utiliser l'appareil de musculation, tirez sur chaque câble pour vous assurer que les câbles et les poulies coulissent librement. Si un des câbles ne coulisse pas librement, trouvez et corrigez le problème. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés correctement, ils pourraient être endommagés quand des poids lourds sont utilisés. Référez-vous au DIAGRAMME DES CÂBLES à la page 19 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. S'il y a du jeu dans les câbles, vous aurez besoin de vous en débarrasser en serrant les câbles. Référez vous à ENTRETIEN à la page 20.**

# RÉGLAGES

Cette section explique comment régler l'appareil de musculation. Référez-vous aux **CONSEILS POUR L'EXERCICE** à la page 21 pour d'importantes informations pour tirer le maximum de bénéfices de votre programme d'exercice. De plus, étudiez le guide d'exercice fourni avec le système pour apprendre la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

## CHANGER LES POIDS

Pour changer le réglage d'une pile de poids, insérez une Goupille de Poids (26) sous le Poids (22) désiré. Insérez la Goupille de Poids de façon à ce que l'extrémité courbée touche la pile de poids. Tournez l'extrémité courbée vers le bas. **Remarque : n'utilisez pas le Poids Supérieur (25) tout seul.**

**Remarque : à cause de la nature des câbles et des poulies, la résistance réelle de chacune des stations d'exercices peut être différente du poids choisi. Référez-vous au TABLEAU DE RÉSISTANCE DE POIDS à la page 18 pour déterminer la résistance approximative de chaque station.**

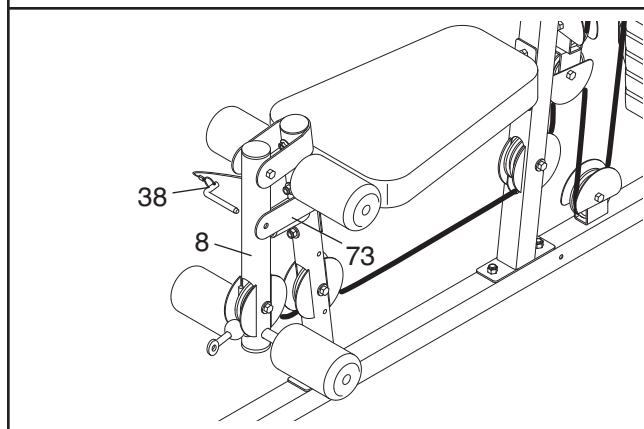
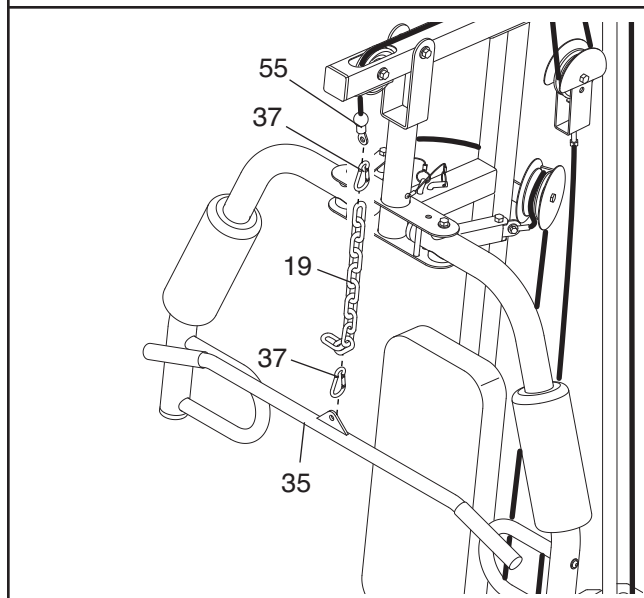
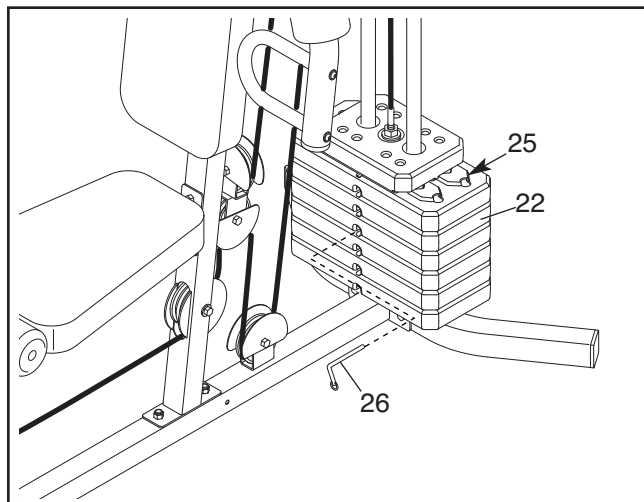
## ATTACHER LES ACCESSOIRES SUR UNE STATION DE POULIE

Attachez la Barre de Tirage (35) sur le Câble Supérieur (55) à la station de poulie supérieure avec une Attache de Câble (37). Pour effectuer certains exercices, la Chaîne (19) doit être attachée entre la Barre de Tirage et le Câble à l'aide de deux Attaches de Câble. **Réglez la longueur de la Chaîne entre la Barre de Tirage et le Câble de manière à ce que la Barre de Tirage soit dans la position de départ correcte pour l'exercice choisi.**

Vous pouvez attacher la Barre de Tirage (35) ou la Sangle de la Poignée (non-illustrée) sur les deux stations de poulie de la même manière. Enclenchez toujours la Plaque de Verrouillage (non-illustrée) quand vous utilisez la station de poulie inférieure (voir la section **UTILISER LE LEVIER DE VERROUILLAGE** ci-dessous).

## UTILISER LE LEVIER DE VERROUILLAGE

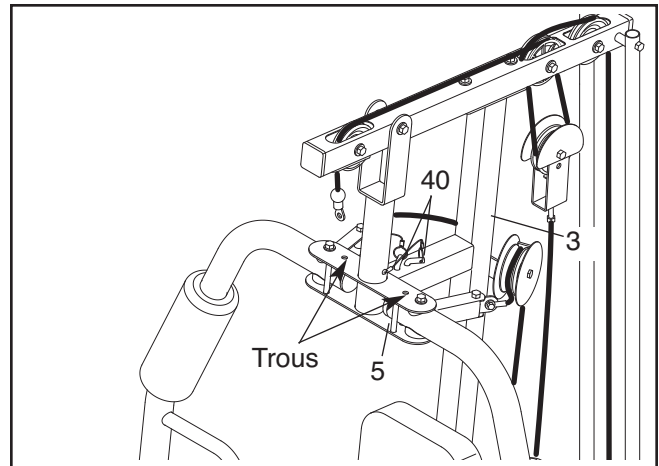
Quand vous utilisez la station de poulie inférieure, enfoncez le Goupille du Levier pour Jambes (38) dans le Levier pour Jambes (8) et la Plaque de Verrouillage (73).



## TRANSFORMATION DES BRAS

Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras papillon, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Montant (3) et le Cadre Pivotant (5) comme indiqué.

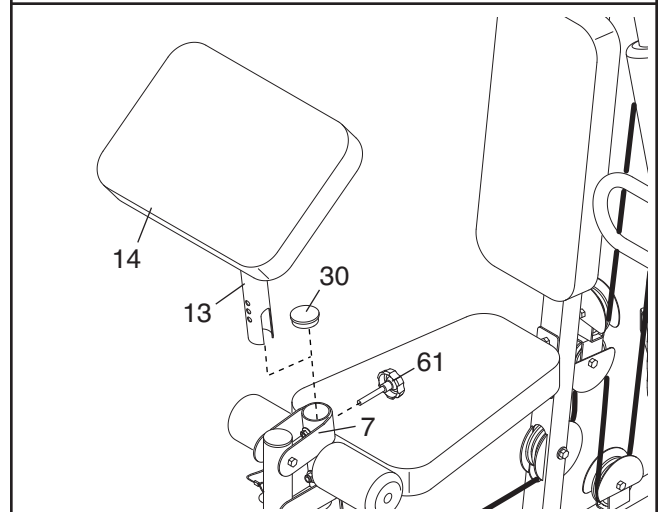
Pour utiliser les Bras (9, 10) comme bras de presse, insérez les Goupilles de Bras (40) dans les trous du Cadre Pivotant (5) et les Bras.



## UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

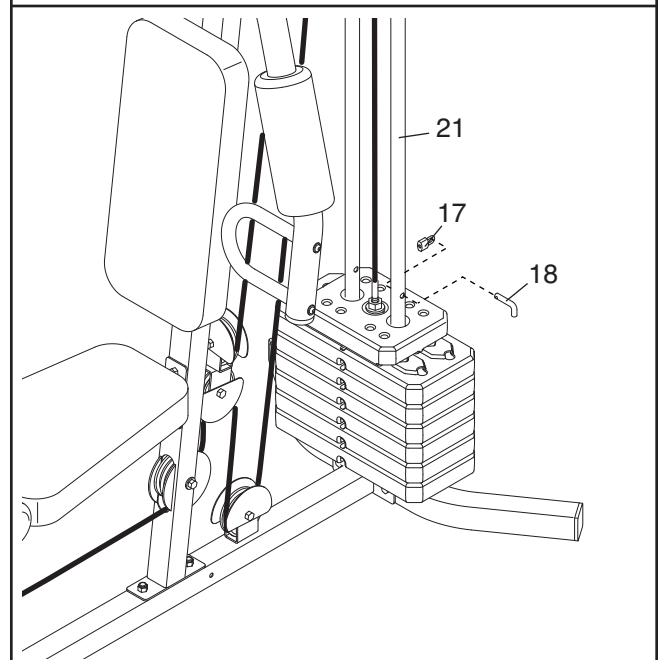
Pour utiliser le Coussin de Flexion (14), retirez l'Embout Mâle Rond de 50mm (30) de la Jambe Avant (7). Insérez le Montant de Flexion (13) dans la Jambe Avant et fixez le à cet endroit à l'aide du Bouton de Flexion (61).

Retirez le Coussin de Flexion (14) et replacez l'Embout Mâle Rond de 50mm (30) dans la Jambe Avant (7) quand vous effectuez un exercice qui ne requiert pas l'utilisation du Coussin de Flexion. Rangez le Coussin de Flexion dans un endroit sûr.



## VERROUILLER UNE PILE DE POIDS

Verrouillez la colonne de poids en insérant la Goupille de Verrouillage (18) à travers un Guide de Poids (21) et en fixant le Verrou (17) sur la Goupille de Verrouillage.



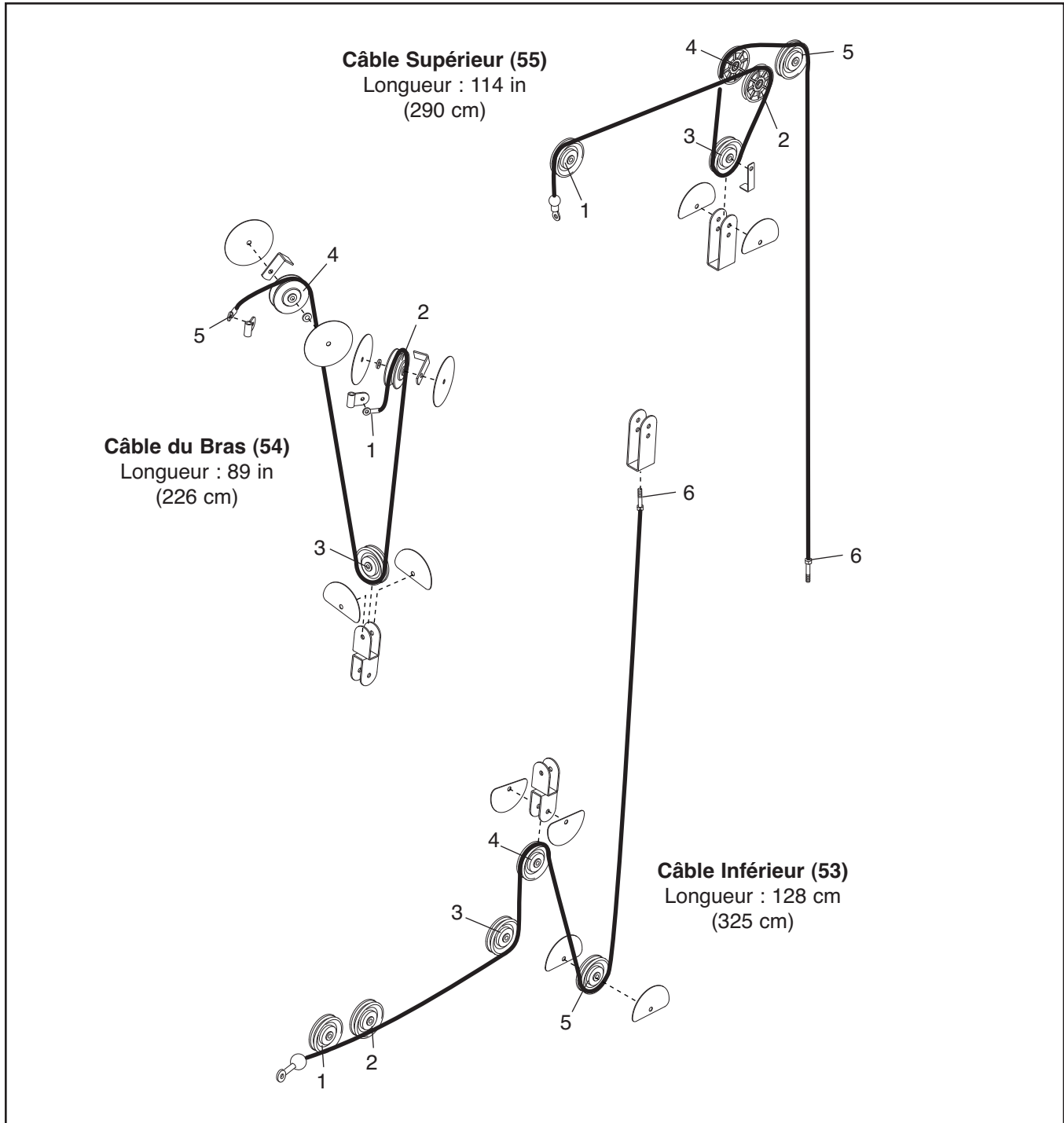
# TABLEAU DE RÉSISTANCES DE POIDS

Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. "SUP" réfère au poids supérieur de 6 livres. Les autres nombres réfèrent aux plaques de 12,5 livres. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d'une plaque de poids à l'autre. La friction entre les câbles, les poulies et les guides de poids sont aussi des facteurs.**

| POIDS      | POULIE SUPÉRIEURE (LIVRES) | BRAS DE PAPILLON (LIVRES) | EXERCISEUR POUR BRAS (LIVRES) | LEVIER POUR JAMBES (LIVRES) | POULIE INFÉRIEURE (LIVRES.) |
|------------|----------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>Sup</b> | 11                         | 16                        | 27                            | 27                          | 26                          |
| <b>1</b>   | 26                         | 22                        | 44                            | 57                          | 55                          |
| <b>2</b>   | 42                         | 30                        | 62                            | 85                          | 86                          |
| <b>3</b>   | 61                         | 41                        | 97                            | 111                         | 119                         |
| <b>4</b>   | 70                         | 51                        | 127                           | 159                         | 148                         |
| <b>5</b>   | 86                         | 63                        | 144                           | 182                         | 163                         |
| <b>6</b>   | 101                        | 82                        | 173                           | 214                         | 187                         |

# DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme des câbles ci-dessous montre la position correcte du Câble Inférieur (53), du Câble de Bras (54), et du Câble Supérieur (55). Utilisez le diagramme pour vous assurer que les câbles, les arrêts de câble, et les Protège-doigts ont été assemblés correctement. Si les câbles ne sont pas assemblés correctement, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les nombres indiquent le chemin de chaque câble. **Assurez-vous que les arrêts de câble ne touchent ni ne plient les câbles.**



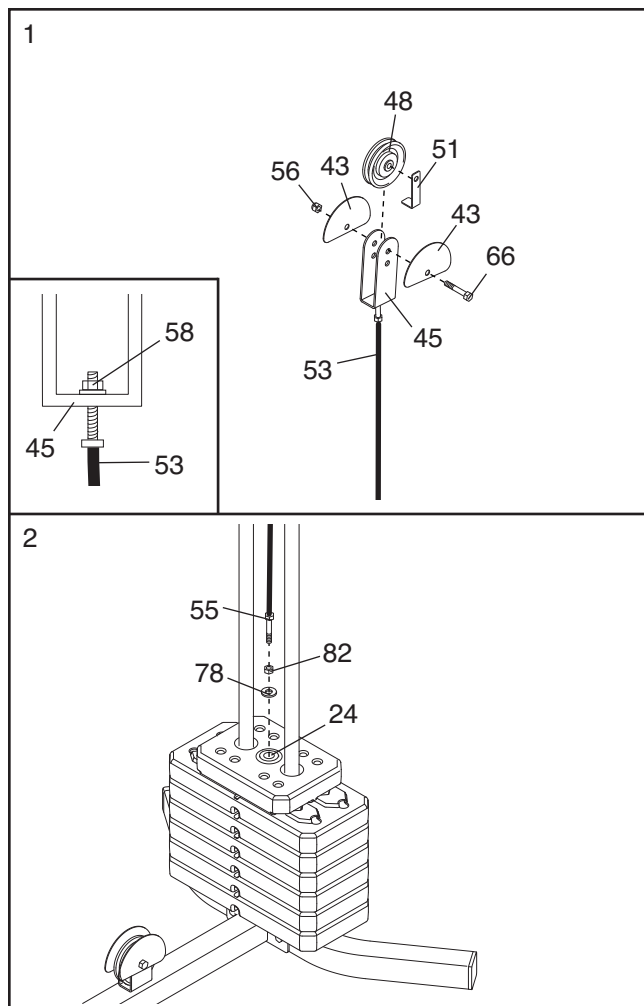
# ENTRETIEN

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

## TENDRE LES CÂBLES

Les câbles tressés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent se détendre légèrement quand ils sont utilisés pour la première fois. S'il y a du jeu dans les câbles avant de ressentir de la résistance, vous devez tendre les câbles. Pour tendre les câbles, enfoncez la goupille de poids dans la pile de poids, à mi-hauteur. Vous pouvez tendre les câbles de plusieurs manières :

- **Référez-vous au schéma 1 en encadré.** Serrez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (58) qui relie l'extrémité du Câble Inférieur (53) et le Support en « U » (45).
- **Référez-vous au schéma 1.** Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (56) et le Boulon de M10 x 51mm (66) de l'Arrêt de Câble (51), de la Poulie de 90mm (48), des deux Demi Protège-doigts (43), et du Support en « U » (45). Réattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble et les Protège-doigts sur l'autre trou sur le Support en « U ». **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est dans la position correcte et que le Câble et la Poulie coulissent sans accroc.**
- **Référez-vous au schéma 2.** Dévissez l'Écrou de M12 (82) sur le Câble Supérieur (55). Vissez le Câble Supérieur dans le Tube de Poids (24) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jeu dans le Câble. Revissez l'Écrou de M12 contre la Grande Rondelle (78).



**Les câbles ne doivent pas être trop tendus. Si les câbles sont trop tendus, le poids supérieur ne touche plus la pile des poids. Si un câble a tendance à glisser hors des poulies, il est possible qu'il soit tourné sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le.** Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir la section **POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE** au dos du manuel.

# CONSEILS POUR L'EXERCICE

## LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

### Développement des Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une « répétition » est le cycle complet d'un exercice. Une « série » est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépend de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

### Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez « pousser » vos muscles à un niveau modéré de leur capacité.

Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grand nombre de poids.

### Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

### Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un cœur et des poumons plus forts.

## PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposer. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

### ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement. Préparez le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

### ENTRAÎNEMENT

Chaque exercice devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscle, en accentuant les parties que vous voulez travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifiez vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivi par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

### POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à la page des muscles à la prochaine page pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et sagement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale; ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

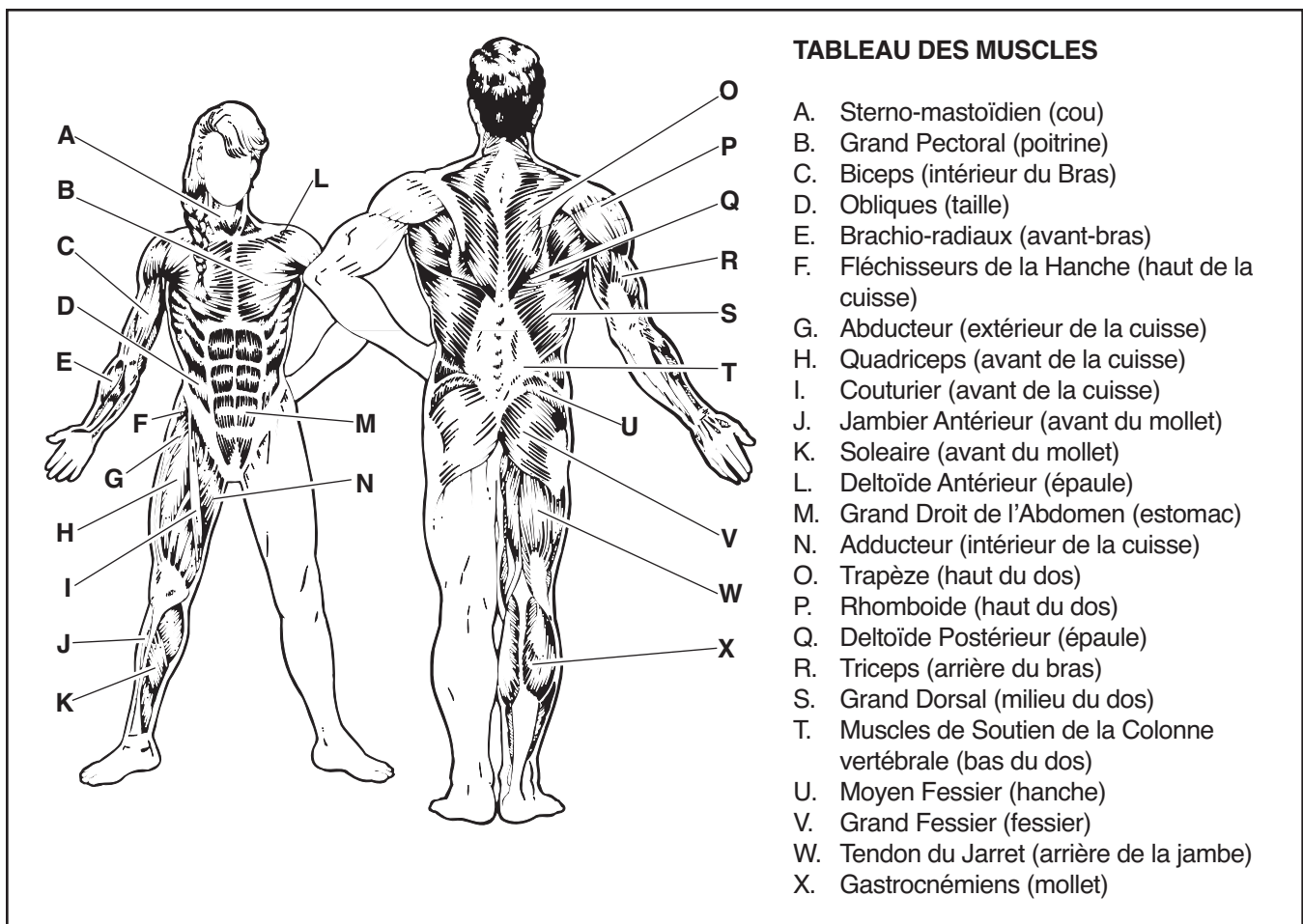
Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'exercice et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

## RETOUR À LA NORMALE

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez-ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

## RESTER MOTIVÉ

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.



|                               |                 |              |               |               |
|-------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>LUNDI</b><br>Date :<br>/ / | <b>EXERCICE</b> | <b>POIDS</b> | <b>SÉRIES</b> | <b>RÉPÉT.</b> |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |
|                               |                 |              |               |               |

---

**MARDI**      **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :  
 / /

|                                  |                 |              |               |               |
|----------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>MERCREDI</b><br>Date :<br>/ / | <b>EXERCICE</b> | <b>POIDS</b> | <b>SÉRIES</b> | <b>RÉPÉT.</b> |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |
|                                  |                 |              |               |               |

---

**JEUDI**      **EXERCICE AÉROBIQUE**

Date :  
 / /

|                                   |                 |              |               |               |
|-----------------------------------|-----------------|--------------|---------------|---------------|
| <b> VENDREDI</b><br>Date :<br>/ / | <b>EXERCICE</b> | <b>POIDS</b> | <b>SÉRIES</b> | <b>RÉPÉT.</b> |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |
|                                   |                 |              |               |               |

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

# POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour faciliter votre appel, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ au centre de ce manuel)

## GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. garantit ce produit de tout défaut de fabrication et de matériaux, dans des conditions normales d'utilisation et de service pendant 90 jours à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation du produit dans un des centres de service autorisés. Toute réparation sous cette garantie doit être pré-autorisée par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations effectuées par un centre de service non-autorisé par ICON, les produits utilisés à des fins commerciales ou pour la location ou les produits servant à des démonstrations. Aucune autre garantie que celle qui est expressément décrite précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tout dommage accessoire de quelque nature qu'il soit. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

La présente garantie remplace toutes les garanties dont, notamment, les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et, est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

**ICON DU CANADA, INC., 900 de l'Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8**

# LISTE DES PIÈCES—N°. du Modèle WECCSY1955.0

R0608A

| N°. | Qté. | Description                    | N°. | Qté. | Description                           |
|-----|------|--------------------------------|-----|------|---------------------------------------|
| 1   | 1    | Base                           | 46  | 2    | Poulie en « V »                       |
| 2   | 1    | Stabilisateur                  | 47  | 2    | Poulie Étroite de 90mm                |
| 3   | 1    | Montant                        | 48  | 9    | Poulie de 90mm                        |
| 4   | 1    | Cadre Supérieur                | 49  | 2    | Bague d'Espacement de 11mm            |
| 5   | 1    | Cadre Pivotant                 | 50  | 2    | Grand Arrêt de Câble                  |
| 6   | 1    | Cadre du Siège                 | 51  | 1    | Arrêt de Câble                        |
| 7   | 1    | Jambe Avant                    | 52  | 10   | Bague d'Espacement de 12mm            |
| 8   | 1    | Levier pour Jambes             | 53  | 1    | Câble Inférieur                       |
| 9   | 1    | Bras Droit                     | 54  | 1    | Câble du Bras                         |
| 10  | 1    | Bras Gauche                    | 55  | 1    | Câble Supérieur                       |
| 11  | 2    | Poignée                        | 56  | 22   | Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 |
| 12  | 1    | Plaque Carrée                  | 57  | 27   | Rondelle de M10                       |
| 13  | 1    | Montant de Flexion             | 58  | 13   | Écrou de Verrouillage en Nylon de M8  |
| 14  | 1    | Coussin de Flexion             | 59  | 7    | Rondelle de M8                        |
| 15  | 1    | Siège                          | 60  | 1    | Amortisseur de la Jambe               |
| 16  | 1    | Dossier                        | 61  | 1    | Bouton de Flexion                     |
| 17  | 1    | Verrou                         | 62  | 6    | Vis de M6 x 16mm                      |
| 18  | 1    | Goupille de Verrouillage       | 63  | 1    | Double Support en « U »               |
| 19  | 1    | Chaîne                         | 64  | 4    | Boulon de Carrosserie de M8 x 63mm    |
| 20  | 1    | Sangle de la Poignée           | 65  | 2    | Boulon à Epaulement de M8 x 22mm      |
| 21  | 2    | Guide de Poids                 | 66  | 3    | Boulon de M10 x 51mm                  |
| 22  | 6    | Poids                          | 67  | 2    | Boulon de M10 x 85mm                  |
| 23  | 1    | Embout du Tube de Poids        | 68  | 6    | Boulon de M8 x 65mm                   |
| 24  | 1    | Tube de Poids                  | 69  | 4    | Vis Auto-taraudeuse de M4 x 20mm      |
| 25  | 1    | Poids Supérieur                | 70  | 2    | Vis de M6 x 63mm                      |
| 26  | 1    | Goupille de Poids              | 71  | 8    | Boulon de M10 x 67mm                  |
| 27  | 2    | Amortisseur de Poids           | 72  | 1    | Boulon de M10 x 70mm                  |
| 28  | 4    | Petit Coussin en Mousse        | 73  | 1    | Plaque de Verrouillage                |
| 29  | 1    | Tube du Coussin                | 74  | 1    | Boulon de M10 x 155mm                 |
| 30  | 8    | Embout Mâle Rond de 50mm       | 75  | 2    | Boulon de M10 x 63mm                  |
| 31  | 5    | Embout Mâle Carré de 50mm      | 76  | 2    | Bague d'Espacement de 19mm            |
| 32  | 1    | Embout Femelle Carré de 38mm   | 77  | 4    | Boulon en Bouton de M10 x 25mm        |
| 33  | 1    | Rondelle de M4                 | 78  | 1    | Grande Rondelle                       |
| 34  | 4    | Embout Interne Rond de 19mm    | 79  | 2    | Boulon de M10 x 77mm                  |
| 35  | 1    | Barre de Tirage                | 80  | 2    | Rondelle de M6                        |
| 36  | 2    | Poignée                        | 81  | 3    | Boulon de M10 x 46mm                  |
| 37  | 3    | Attache de Câble               | 82  | 1    | Écrou de M12                          |
| 38  | 1    | Goupille du Levier pour Jambes | *   | —    | Manuel de l'Utilisateur               |
| 39  | 2    | Pivot du Câble                 | *   | —    | Guide d'Exercices                     |
| 40  | 2    | Goupille de Bras               | *   | —    | Sachet de Graisse                     |
| 41  | 4    | Protège-doigts Entier          | *   | —    | Clé Hexagonale                        |
| 42  | 2    | Grand Coussin en Mousse        |     |      |                                       |
| 43  | 8    | Demi Protège-doigts            |     |      |                                       |
| 44  | 4    | Bagues du Bras                 |     |      |                                       |
| 45  | 1    | Support en « U »               |     |      |                                       |

Remarque : \*Indique qu'une pièce n'est pas dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Référez-vous au dos du manuel de l'utilisateur pour commander des pièces de rechange.

# TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

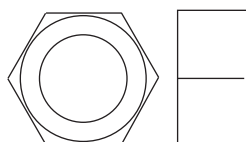
Référez-vous aux schémas ci-dessous pour identifier les petites pièces utilisées lors de l'assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce fait référence au numéro de la pièce sur la LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces peuvent avoir été pré-assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.**



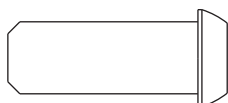
Écrou de Verrouillage  
en Nylon de M8 (58)



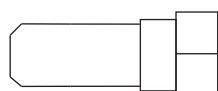
Écrou de Verrouillage  
en Nylon de M10 (56)



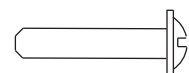
Écrou de M12 (82)



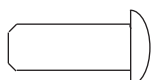
Boulon en Boulon  
de M10 x 25mm (77)



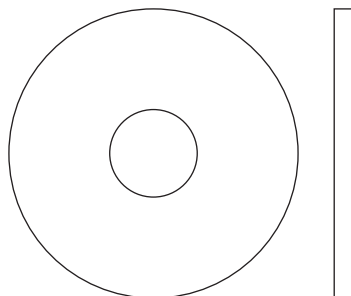
Boulon à Epaulement de  
M8 x 22mm (65)



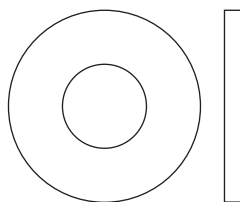
Vis Auto-taraudeuse  
de M4 x 20mm (69)



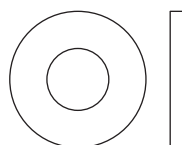
Vis de M6 x 16mm (62)



Grande Rondelle (78)



Rondelle de M10 (57)



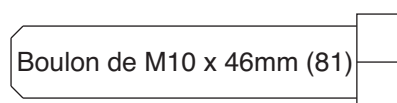
Rondelle de M8 (59)



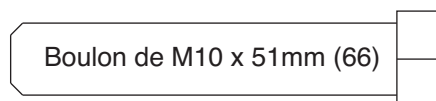
Rondelle de M6 (80)



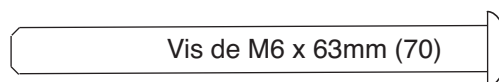
Rondelle de M4 (33)



Boulon de M10 x 46mm (81)



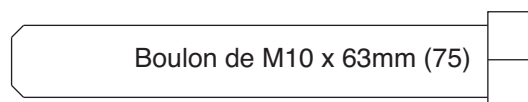
Boulon de M10 x 51mm (66)



Vis de M6 x 63mm (70)



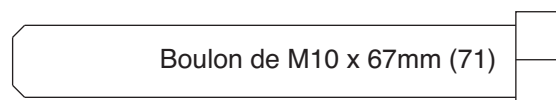
Boulon de Carrosserie  
de M8 x 63mm (64)



Boulon de M10 x 63mm (75)



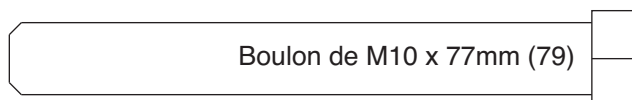
Boulon de M8 x 65mm (68)



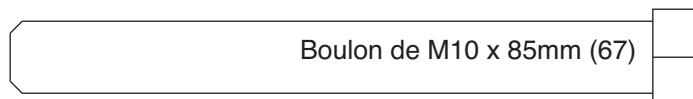
Boulon de M10 x 67mm (71)



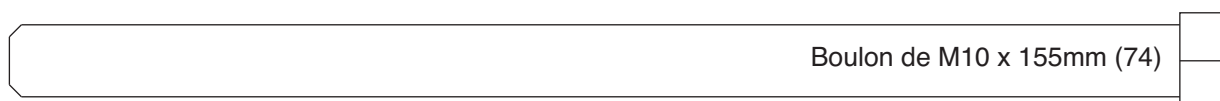
Boulon de M10 x 70mm (72)



Boulon de M10 x 77mm (79)



Boulon de M10 x 85mm (67)



Boulon de M10 x 155mm (74)

# SCHÉMA DÉTAILLÉ—N°. du Modèle WECCSY1955.0

R0608A

